

## PRÁZDNINOVÝ ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

Platí od 1. července do 18. září 2017

Nám. Na Stráži 544/1, P8- Libeň

SÁL 1. - ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

	09.00 - 10.00	16.45 - 18.10	18.15 - 19.15	19.30 - 20.30
Po	Kruhový trénink* Čížová Lída		Interval Body* Rybová Marie	Body & Dance Červenka Lukáš
Út		BOX Osička Rostá	Power Yoga * Hornáčková Daniela	Piloxing / Zumba Hornáčková Daniela
St	Kruhový trénink* Čížová Lída		Funkční trénink Holzerová Iva	Power Yoga * Pácalová Jana
Čt	10.00 - 11.30	BOX Osička Rostá	P-class * Jugmanová Helena	Power Yoga Horáková Martina
	BOX Osička Rostá			
Pá				
So				
Ne				19.00 - 20.00
				Bodytraining * Jugmanová Helena

Obtížnost lekcí: \* začátečníci \*\* mírně pokročilí \*\*\* pokročilí **NOVÉ LEKCE**  
Změna programu vyhrazena.

## CHARAKTERISTIKA LEKCÍ AEROBIKU

**AE- class** - Dynamické cvičení, při kterém se pomocí kombinací základních kroků tvoří choreografie s kombinací dynamické posilování problematických partií /břicho, hýždě, stehna/ v aerobním pásmu. Lekce je celá v aerobním pásmu TF a je doplněna o zklidnění a strečink. Aerobic – class je vhodný pro i začátečníky.

**Body Balance** - Kombinace rytmicko-balančního cvičení, dynamického strečinku, jógy a pilates. Lekce často bývá doplňována posilováním s využitím overballů.

**Piloxing** - spojení pilates, boxu a tance, je nové skupinové fitness cvičení, při kterém spálíte jak kalorie, tak zároveň posílíte a vytvarujete svaly. To vše náročnou, ale zábavnou formou.

**ABS (abdominals)** - Cvičení zaměřené na formování a posílení břišních a zádočných svalů. ABS+G (abdominals+gluteus) - Cvičení zaměřené na posílení a protažení břišních a zádočných svalů + speciální část zaměřená na zformování hýždí.

**Body & Dance** - kombinuje zábavné s efektivním, posilování s tancem. Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy za použití tyčí, činek, gumiček... Vhodné i pro začátečníky

**Body Training /Body Styling/** - Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy za použití tyčí, činek, gumiček, overballů apod. Vhodné pro začátečníky.

**Power Yoga /Vinyása Yoga/** - Cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnaní svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, protažení svalů, uvolnění a relaxaci.

**P-class** - Po krátké rozcvičce se provádí dynamické posilování problematických partií /břicho, hýždě, stehna/ v aerobním pásmu TF. Vhodné pro začátečníky!!!

**Funkční trénink** – Lekce zaměřená na progresivní zdravé cvičení za použití balančního cvičení pro pružná a krásná těla. S využitím řady cvičebních pomůcek, pro posílení celého těla. Vhodná pro všechny věkové kategorie.

**Kruhový trénink** - je úžasným způsobem, jak získat svalovou sílu a zároveň vytrvalost, je skvělý pro budování hmoty i pro spalování tuků ze všech tělesných partií.